

15年坚守 1500米自由泳

孙杨挑战不可能



12岁至今,他从最初的小不点到全国比赛中年龄最大的选手;对手换了四批,从同龄人到比自己小十多岁的“00”后;他从不知疲倦的小孩,成长为每天需要花与训练同等甚至更多时间来疗伤的老将。

孙杨今年27岁,收获了奥运会和世锦赛的12块金牌,大小赛事金牌总数近120枚。2007年他首次亮相墨尔本游泳世锦赛,今年即将迎来第七次世锦赛之旅。他依然在泳池中拼搏,目光瞄准自己的第四届奥运会,依然在国内比赛中坚持当“劳模”,冲击200、400、800到1500米的中长距离自由泳“套餐”。

让不可能变成现实

青岛全国游泳冠军赛暨世锦赛选拔赛,孙杨一开始只报了三个项目,没报1500米自由泳,朱志根和丹尼斯两位教练都劝他不要游。但后来孙杨坚持报上,他说:“这是我起家的项目,放弃了心里不舍,好像缺了点什么。我就当成训练,不用太在意结果。这是一种挑战。”

比赛中,每当孙杨上场时,

现场总会响起他所录制的歌曲。“亭亭山上松,瑟瑟谷中风。风声一何盛,松枝一何劲。冰霜正惨凄,终岁常端正。岂不罹凝寒,松柏有本性。”

“对我来说,能坚持到现在就是了不起的事情,因为1500米太艰苦,无论是训练还是比赛,游长距离的选手越来越少,大家都嫌太苦太累,但我想把比赛当做挑战,巩固能力,辛苦

一点没关系。”

对于大小赛事冠军拿到手软的孙杨来说,全国比赛的金牌数字没有意义,更大的价值在于提前模拟世界大赛的强度。“我要储备更多的能量,在世锦赛和国际大赛中要游这么多枪,必须要有强大的能力做支撑。我要把全国比赛当成世界比赛来看待,全力以赴每一场战斗。”

让压力变动力证明自己

要兼顾四个项目,孙杨坦言很多时候训练得“很绝望”,教练还在督促“快快快”。每一堂课都在压力中完成,他也学会了自我减压。“这体现朱志根和丹尼斯两位

教练员的经验和水平,我能做的就是咬牙,用意志品质来回报他们。”

“如果没有大家对我的关注,没有那么多压力,我可以放下,离开一点都不难。正是

大家的喜欢和关注,无论是从赛事主办方、我自己、整个团队,还是从战略来说,这么多年来我始终能保持这么高的水平,足以证明我依然是顶尖高手。”

用行动影响更多年轻人

自从成为中国游泳队队长以来,孙杨更乐于身体力行去影响更多年轻人。“我现在还在坚持,对年轻运动员是一种鼓励和激励,坚持一下很容易,一个月两个月也没问题,难就难在日复一日、年复一年。”

仰泳世界冠军徐嘉余就

说:“杨哥都拿了12块世界大赛金牌了,我才拿了1块,向杨哥学习。”

新晋百米自由泳全国冠军何峻毅更是孙杨的粉丝。“孙杨是我大哥,从小就是我的偶像。跟随朱志根指导后,看到他每天训练都在拼命,他是我的榜

样。”

孙杨认真地说:“世界上成功、优秀、伟大的人是极少数。我是一个追求完美的人,想把每一个环节都做好,不断提高和改变,让大家看到更优秀的我,感染鼓励更多的人。”

(据新华社)

·影视速递·

《妈阁是座城》

谱写“澳门爱情故事”



李少红导演电影新作《妈阁是座城》。近日发布一组“幕后手记”工作照,

该片改编自严歌苓同名小说,芦苇、严歌苓、陈文强编剧;白百何、吴刚、黄觉领衔主演,共同铸造这个发生在“妈阁”澳门的爱情传奇。(据新华网)

《远去的牧歌》

还原游牧民族迁徙壮观景象



讲述世代逐草而居的中国哈萨克民族在改革开放后生活发生巨大变化的电影《远去的牧歌》,将于4月12日起在全国上映。

影片展现了中国哈萨克族牧民世代转场游牧的真实历程,横跨40年时光,以胡玛尔和哈迪夏两家为主角,还原了哈萨克族牧民原生态的“游牧迁徙”生活。(据新华网)

《最佳男友进化论》

讲述搞笑恋爱培训营故事



由王晶监制,林子聪执导的2019最野喜剧电影《最佳男友进化论》,近日宣布定档4月12日。

该片讲述了“情场老司机”范凡在机缘巧合之下决定开办一个男神训练营,用自己独到的恋爱心得,帮助那些在爱情里苦求不得的单身狗们进化成“最佳男友”的故事。(据新华网)